

かめぷらりん



【お問い合わせ】
 北海道ハウスタウンプラザ
 (亀田交流プラザ)高齢者コーナー
 函館市美原1丁目26-12
 直通電話 0138-86-6827
 ホームページ <https://kamepula.jp/>



3月 ラージボール卓球無料開放日程(場所:交流集会室)・みんなで卓球日程(場所:交流スペース)

※○のついた日は、30分交替(タイマー設定25分、5分で移動)のラージボール卓球無料開放の日程です。
 ご利用時間は9:30~16:30までです。当プラザの事業によっては9:30~12:00のみ、
 13:00~16:30のみ、ご利用時間になる場合があります。(講師はおりません。)
 9:30からご利用の方は、9:25より、順番を決めるくじ引きを行います。

※「みんなで卓球」のご利用時間は、①9:30~12:00 ②13:00~16:00です。(講師はおりません。)
 お一人でも参加でき、皆さんで仲良く気軽に楽しんでいただく事を目的にしております。
 3分交替で順番に対戦します。タイマーで3分計ってください。初心者やあまり経験のない方が参加する場合
 その方のレベルに合わせて、対戦をお願い致します。お互いに組替え等相談してください。対戦前に
 怪我予防の為、ラジオ体操を行っていただきます。

日	月	火	水	木	金	土
1 みんなで卓球①②	2	③ 9:30~12:00	4 みんなで卓球①	5	⑥	⑦
8 みんなで卓球①②	9	⑩	11 みんなで卓球①	⑫	⑬	14
休館日	16	⑰ 9:30~12:00	18	⑱ 13:00~16:30	⑳	21
22 みんなで卓球①②	23	⑳	25 みんなで卓球①	⑳ 13:00~16:30	㉑	28
29 みんなで卓球①②	⑳	㉑	※ご利用についての詳細は、高齢者コーナーまで、お問い合わせください。			

【持ち物など】
 ・運動靴 ・タオル
 ・水分補給用の飲み物
 ・動きやすい服装で
 お越しください。
 【お願い】
 必ず運動靴にお履き替え
 ください。外靴のままです
 と砂などが落ち、滑って
 転倒の可能性があります。
 ケガ無く安全のために
 ご協力をお願い
 します。



▼令和8年度 教養講座・教室のお申し込みについて 抽選

①「書道講座」「水彩画講座」「パステルアート講座」「健康体操講座」「ラージボール卓球講座」「ヨガ講座」の
 一年間(令和8年4月~令和9年3月まで)の受講者を募集いたします。
 今年度受講された講座は、令和8年度はお申し込みはできません。(再来年度のお申し込み可)。
 お1人1講座のお申し込みとさせていただきます。(②、③の教室、将棋月例会と一緒に申し込み可。)

②「レクダンス教室」「輪踊り教室」の一年間の受講者を募集いたします。どちらか1教室までのお申し込みと
 させていただきます。10/27(火)に開催予定の合同芸能発表会(開催場所:芸術ホール)に出演することを
 目的にしている教室です。衣装などの準備が多少ございます。ご了承の上お申し込みをお願いいたします。
 (①の教養講座、③の教室・将棋月例会と一緒に申し込み可。来年度お申し込み可。)

③「囲碁教室」「将棋月例会」の参加者を募集いたします。
 お申し込みの際に初心者、段、級を伺います。
 (①の教養講座、②の教室・③の教室・将棋月例会と
 一緒に申し込み可。来年度お申し込み可。)

※①②③のお申し込み...2階 高齢者コーナー受付にて
 お申し込みをお願いいたします。お申し込み期間は、
 3/2(月)~3/8(日)までです。応募多数の場合は抽選と
 なります。当選者の発表は3/18(水)にホームページまたは
 2階受付前に利用カードの番号で掲載いたします。各講座の
 詳細ポスターは2階掲示板、ホームページをご覧ください。
 お問い合わせは、2階高齢者コーナーまでお願いいたします。



④『オーラルフレイルの予防』

講師:函館口腔保健センター歯科医師
 お口の健康は、全身の健康に影響します。
 オーラルフレイル(お口の中の虚弱)に
 ついて予防法を学んでみませんか?
 日程:4/15(水) 時間:10:00~11:00
 定員:24名 場所:2階 交流スペース
 ※④のお申し込み...3/2(月)から、2階
 高齢者コーナーにてお申し込みください。
 (お申し込み順です。)



●高齢者コーナーは、函館市在住60歳以上の方が登録して無料でご利用いただけます。ご登録は2階受付にて申請書のご記入、緊急連絡先、マイナンバーカード等の身分証明書のご提示が必要です。(利用時間:9:00~17:00)

令和8年3月日程

※都合により、予定が変更になる場合がございます。ご了承お願いいたします。

日	曜	交流スペース 他(こころレクリエーション等)	交流集会室	講座・教室(年間)
1	日	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00	ラジオ体操 9:30~16:00	
2	月	3月①②③④お申し込み開始		書道講座 パステルアート講座
3	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座A
4	水	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00	ラジオ体操 9:30~12:00 ちよっくら体操 13:00~16:00	
5	木	カボさんと奏でよう「ミュージックベル」10:00~11:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00	水彩画講座
6	金	自由参加♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
7	土		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
8	日	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00 3月①②③お申し込み締め切り	ラジオ体操 9:30~16:00	
9	月	自由参加 講師はおりません 3分交替で行うラージボール卓球 お一人でもご参加できます。	講座	ヨガ講座
10	火		□健康マージャン 12:50~16:30	レクダンス教室
11	水	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00	ラジオ体操 9:30~12:00 ちよっくら体操 13:00~16:00	
12	木	自由参加 出入自由 講師はおりません 椅子に座ってのゆったり体操。テレビ画面を 見ながら行います。ちよっくら体操で リフレッシュ🌟おすすめです♪	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
13	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
14	土		◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	健康体操講座
15	日	休 館 日		
16	月	ゆるらくひろば10:00~11:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ちよっくら体操 13:00~16:00	壁の一面が鏡になっているので ダンスや太極拳などの練習に! 譲り合ってください。
17	火		●ラージボール卓球 9:30~12:00	ラージボール卓球講座B
18	水	3月①②③お申し込み当選者発表	将棋月例会 11:50~16:30	
19	木	エルダークラブ①9:30~10:30 ②11:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
20	金		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
21	土	太極拳10:30~11:30	書写の日 9:00~16:00	自由参加 出入自由 講師はおりません 防音の静かなお部屋で書写、 なぞり書きを行います。 用紙をご用意しております。 自律神経を整え集中力を高める 効果があると言われていました。
22	日	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00	ラジオ体操 9:30~16:00	
23	月	エルダークラブ③9:30~10:30 ④11:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	
24	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	囲碁教室
25	水	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00	ラジオ体操 9:30~12:00 ちよっくら体操 13:00~16:00	「ゆるらくひろば」 3/16(月)10:00~11:00 自由参加 当プラザ保健師のミニ講座や 脳トレゲーム等を行います。 お気軽にご参加ください♪
26	木	エルダークラブ⑤9:30~10:30 ⑥11:00~12:00	◇壁面鏡の日 9:00~12:00 ●ラージボール卓球 13:00~16:30	
27	金	令和7年10月~令和8年3月 まで、決まったメンバーで 行います。	●ラージボール卓球 9:30~16:30	
28	土		◇壁面鏡の日 9:00~12:00 □健康マージャン 12:50~16:30	健康体操講座(振替)
29	日	みんなで卓球(交流スペース 自由参加) ① 9:30~12:00 ②13:00~16:00	ラジオ体操 9:30~16:00	
30	月		●ラージボール卓球 9:30~16:30	
31	火		●ラージボール卓球 9:30~16:30	

◎交流活動室1・2では将棋・囲碁、交流活動室3(和室)はご休憩、食事等、交流活動室4ではバンパープール、交流活動室5では動体視力トレーニング、輪投げ(期間限定)、交流集会室では日程別に、教養講座等を開催しています。
◎交流スペースでは、通常ご休憩やお食事、読書、ゲーム、みんなで卓球(日程有)等でご利用頂けます。(講座等を開催している時間帯もあります。)
◎軽運動室は、ストレッチマット、フィットネスバイク、ウォーキングマシンがご利用頂けます。(順番に譲り合ってください。)
※共有の場ですので、大声や他の方に迷惑のかかるような行為は、お控えくださるようご協力お願いします。